

Question d'équilibre

Des suggestions en matière de santé et d'équilibre de vie

Mars 2007



L'art de comprendre l'étiquetage nutritionnel

Il n'y a rien de tel pour votre régime alimentaire qu'un bon repas préparé avec des aliments frais non transformés; cependant, il est parfois difficile de trouver le temps de cuisiner. Si les aliments transformés sont votre seule option, vous avez toujours la possibilité de choisir des aliments meilleurs pour la santé. Voici quelques suggestions pour vous aider à déchiffrer le jargon des étiquettes et ainsi assurer que vous obtenez la meilleure valeur nutritionnelle.

Si les aliments transformés sont votre seule option, vous avez toujours la possibilité de choisir des aliments meilleurs pour la santé.

Allez au plus bas dans la catégorie « faible »

Le contrôle de l'apport en calories, lipides et sodium est un élément important d'un bon régime alimentaire. Mais qu'entend-on par *faible*? Les aliments *faibles en lipides* contiennent trois grammes de lipides ou moins par portion. Les aliments dont l'apport en lipides est réduit sont au moins vingt-cinq pour cent (25 %) plus faibles en gras ou calories qu'un produit similaire. Dans de rares cas, faible ou *léger* peut aussi référer à une caractéristique sensorielle qui doit être identifiée (pâle quant à la couleur), et n'a rien à voir avec une faible teneur calorique ou lipide.

Surveillez les portions.

Votre marque favorite de craquelins indique une teneur en lipides de six grammes seulement, mais mieux vaut surveiller les portions. Si deux craquelins constituent une portion et que vous en avalez habituellement cinq à la fois, ce n'est peut-être pas un bon choix de collation. Pour éviter de trop manger, emballez quelques portions séparément plutôt que de piger directement dans la boîte.

Identifiez les gras.

Les matières grasses ne sont pas toutes pareilles. Les lipides non saturés ou bons gras, par exemple, les huiles d'olive, de tournesol, de maïs et de soja, sont beaucoup plus saines et peuvent effectivement abaisser votre cholestérol sanguin. Cependant, en raison de leur forte teneur calorique et lipide, ces huiles doivent être consommées avec modération.

Évitez les lipides saturés qui obstruent les artères. Sur une étiquette, l'allégation huile végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée, qui se traduit par lipides saturés ou gras trans, est une excellente raison de remettre le produit sur la tablette. En plus de réduire votre risque de maladie cardiaque, le fait d'éviter ces mauvais gras vous aide à maintenir un poids santé.

Optez pour les fibres!

Un régime alimentaire riche en fibres réduit votre risque de souffrir d'une maladie cardiaque, d'obésité et de problèmes intestinaux, y compris la constipation et le cancer du colon. Recherchez les aliments riches en fibres ou indiqués comme étant une source de fibres, ce qui signifie qu'ils en contiennent au moins deux grammes par portion. Pour augmenter votre apport en fibres, évitez le pain blanc et optez pour les produits de grains entiers.

Méfiez-vous des produits de boulangerie aux allégations de grains entiers. Ceux portant une étiquette multigrains contiennent souvent une large part de farine blanche. Pour obtenir un apport optimal de fibres et tous les avantages santé, recherchez les étiquettes qui précisent « 100 % de grains entiers ».

Diminuez les « sucres ajoutés »

Les sucres naturels, comme ceux que l'on trouve dans le lait, les fruits et les légumes, fournissent de l'énergie au cerveau et aux muscles et, en général, regorgent de vitamines et minéraux nutritifs. D'autre part, les sucres ajoutés sont considérés comme des calories vides, car ils se retrouvent habituellement dans les aliments à faible teneur nutritive, par exemple, les bonbons et les boissons gazeuses. Pour maintenir un poids santé et stabiliser votre glycémie, oubliez les produits contenant des sucres raffinés tels que le fructose, le dextrose, le sirop de maïs et le sucre brut. L'Organisation mondiale de la santé suggère une consommation quotidienne de sucre raffiné n'excédant pas 12 cuillerées à thé ou 48 grammes. Les édulcorants artificiels devraient aussi être évités; il a été démontré qu'ils stimulent le besoin de consommer des aliments sucrés.

Évidemment, le meilleur moyen de savoir exactement ce que vous consommez, c'est de préparer vous-même votre nourriture.

Réduisez l'apport en sodium.

Les aliments pré-emballés, même les choix santé faibles en lipides, regorgent habituellement de sel, qui fait monter votre pression artérielle, augmenter



votre poids et peut causer un œdème ou gonflement des tissus. Optez pour des soupes en boîte, de bouillons, des sauces soja et des cubes de bouillon faibles en sodium et essayez de limiter votre apport quotidien de sodium à 2 300 milligrammes.

Évidemment, le meilleur moyen de savoir exactement ce que vous consommez, c'est de préparer vous-même votre nourriture. Cependant, la réalité de la vie moderne nous oblige parfois à opter pour des choix plus rapides. C'est alors que l'aptitude à lire l'étiquetage nutritionnel vous permet de faire des choix éclairés en matière d'alimentation.

© Shepell•fgi, 2007

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.